



長崎若者サポートステーション



2026年
7月

グループワークカレンダー

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|--------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|---|--|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | PC自主学习 | 11:00-12:00 マインドフルネス 体験 13:30-15:00 セタワーク | 10:30-12:00 運動 プログラム -筋トレ- | 15:00-17:00 人形劇 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 10:30-12:00 タイピングの 練習をしよう ① | PC自主学习 | 14:00-15:30 性格診断 テストで 自分を知ろう | 10:30-12:00 タイピングの 練習をしよう ② | 10:30-12:00 運動 プログラム -三社参り- | 15:00-17:00 人形劇 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| PC自主学习 | 13:30-15:00 農業 プロジェクト | 14:00-15:30 コミュトレ | 14:00-15:30 Zoomで 交流会 | PC自主学习 | 11:00-12:30 視野を広げる "本とコーヒー" 15:00-17:00 人形劇 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 海の日 | 13:00-15:00 バドミントンを しよう | 13:30-15:30 体を動かす コミュトレ | 14:00-15:30 さわやかな 自己表現 | 10:30-12:00 運動プログラム -筋トレ- 13:30-15:00 教会清掃 ボランティア | 15:00-17:00 人形劇 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| PC自主学习 | 13:30-15:00 農業 プロジェクト | 10:30-12:00 軽作業体験 | 13:30-15:00 月いちの ふりかえり | PC自主学习 | |

長崎若者サポートステーションでは「働きたい」あなたの気持ちをサポートしています。
仕事に就いていない15歳～49歳を対象に、無料で就労支援の面談やグループワークを行っています。

グループワークは原則予約制です。
はじめての参加の場合は
その前に登録が必要になりますので
一度面談にお越しください。
電話にて面談のご予約を承ります。

内容によって人数上限が違う場合があります。
内容が途中で変更になったり中止になる場合もあります。

☆初回面談のご相談・お問い合わせ先

長崎若者サポートステーション

〒850-0022 長崎市馬町48-1

長崎県市町村会館馬町別館2階

TEL 095-823-8248

E-mail info@nagasaki-saposute.com

WEB http://nagasaki-saposute.com/



・LINE(情報発信専用)
・Instagram
saposute_nagasaki

グループワークの詳細

| | | | | |
|---|--------------------------------------|--|------------------------------------|----------------------------------|
| 2(木) 11:00-12:00 マインドフルネス体験★ | 2(木) 13:30-15:00 セタワーク | 6(月) ①10:30-12:00 9(木) ②10:30-12:00 タイピングの練習をしよう | 8(水) 14:00-15:30 性格診断テストで自分を知らう | 15(水) 14:00-15:30 コミュトレ |
| マインドフルネスとは、集中力を高める瞑想のようなものです。体験してみましよう！ | セタで考える”いまの自分”と”なりたい自分”。協力してかざりもつくろう！ | 正確&スピーディなタイピングができるとう仕事の効率UP! (①②どちらか1回のみ 各回定員5名) | 性格診断で自分の性格を知り、自己紹介に使うエピソードを考えましよう♪ | 簡単なゲームをして、コミュニケーションスキルの取得に取り組もう！ |
| E 竹野 | S 江月 | J 江月 | E 野口 | E 草野 |

| | | | | |
|------------------------------------|---|----------------------------------|----------------------------------|---|
| 16(木) 14:00-15:30 Zoomで交流会 | 18(土) 11:00-12:30 視野を広げる”本とコーヒー” | 21(火) 13:00-15:00 バドミントンをしよう！ | 22(水) 13:30-15:30 体を動かすコミュトレ★ | 23(木) 14:00-15:30 さわやかな自己表現 |
| Zoomを使って交流しよう！初利用の方も歓迎！自宅からでも参加OK！ | 集中して読書。3分使って感想をシェア。言葉を磨き、周りの世界を知り視野を広めよう。 | 12:30集合 恒例のスポーツGW！楽しく体を動かしましよう！ | 野球の連携プレーをヒントに他者との関わりを学ぼう！ | 相手を尊重しながらも、自分の思いや考えを適切に伝えるコミュニケーション方法を学びましよう。 |
| L 野口 | L 森内 | L 田中 | L 田中 | E 野口 |

| | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|---|
| 24(金) 13:30-15:00 教会清掃ボランティア★ | 29(水) 10:30-12:00 軽作業体験(定員5名) | 30(木) 13:30-15:00 月いちのふりかえり | ★マークの付いているGWは、心澄が運営する就労継続支援B型しんじょうと共同で実施します |
| 地域の教会での簡単な清掃を通して、お仕事へ向かう練習をしましよう！ | チラシ発送準備等、サポートの事務を体験！事務職に興味のある方ぜひ。 | 楽しく雑談をしながら近況報告と、来月の目標をたてましよう！ | |
| E 江月 | J 森内 | L 江月 | |

複数回開催

| | | |
|------------------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| 第24火 13:30-15:00 農業プロジェクト | 第124金 10:30-12:00 運動プログラム | 毎週土 15:00-17:00 人形劇 |
| 簡単・べんりそしてワクワク！緑のチカラで心も体も元気にならましよう♪ | 生活リズムや体力づくりのため、体を動かしましよう！ | 年数回の講演に向けて、作画、裁縫、小物づくりなどを行っています。 |
| E 大和田・田中 | L 田中・野口 | E 儀間 |

長崎サポステのつかいかた

【個別面談】まずは面談でいまの状況や就活に関する悩みを聞かせてください。それぞれにあわせた支援プランを一緒に考えていきます。

面談



【職場体験】いきなり仕事をはじめるのは不安・・・そんな方のために職場体験も用意しております。詳しくはスタッフへおたずねください。



職場体験

【グループワーク】

サポステのグループワークは、内容ごとに、就活をメインとした仕事(Job)、季節イベントなどのさまざまな経験を通して人間力をつける経験(Experience)、心身の健康促進と生活習慣の向上を目指す生活(Life)、季節にあわせた課外活動等のスペシャル(Special)の4種に分かれています。面談時に担当スタッフと相談してぜひご参加ください。

Job

Experience

Life

グループワーク

2026年

—ここは仕事さがしの出発港—

サポステ通信



佐世保若者サポートステーション（サポステ）は、**無料で**就労支援を行っています。

仕事に就いていない**15歳から49歳まで**の方で、大学・高校等を中途退学される・された方、未就職で卒業された方、仕事を辞め仕事を探している方など、ぜひサポステをご利用ください。

☆今月のスケジュール

PC自習・求人検索は随時ご利用可能です！（予約優先とさせていただきます）

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|--|--------------------------------------|---|--|-------------------------------------|--------------------------------|
| 29 | 30 | 1 PC自習 求人検索 | 2 心理カウンセリング (9:30~11:30) | 3 休館日 (会議の為) | 4 適職診断 (13:30~15:30) |
| 6 PC自習 求人検索 | 7 職場見学 (首羽の浜) (13:30~15:30) | 8 PC自習 求人検索 | 9 心理カウンセリング (9:30~11:30) ウォーキング&ボランティア (13:30~15:30) | 10 コミュトレ&ミーティング (13:30~15:30) | 11 休館日 |
| 13 はじめの一步・A (13:30~15:30) | 14 PC自習 求人検索 | 15 身体と使ったコミュトレ (10:00~12:00) 午前中開催 | 16 心理カウンセリング (9:30~11:30) | 17 PC自習 求人検索 | 18 ワークショップ (13:30~15:30) |
| 20 休館日 | 21 PC自習 求人検索 | 22 履歴書の準備をしよう (13:30~15:30) | 23 PC自習 求人検索 | 24 PC自習 求人検索 | 25 休館日 |
| 27 花壇里親ボランティア (10:30~12:00) 午前中開催 | 28 PC自習 求人検索 | 29 ジャーナリングをやってみよう (13:30~15:30) | 30 心理カウンセリング (9:30~11:30) | 31 PC自習 求人検索 | 1 |

サポステの営業日：祝日以外の月曜日～金曜日・第1、第3土曜日です

☆出張相談会の日程

| 時間11:00~16:00 | (ハローワーク佐世保・江迎 13:00~16:00) | | |
|---------------|----------------------------|----------------|----------|
| ハローワーク佐世保 | 7月16日(木) | ハローワーク長崎西海上出張所 | 7月6日(月) |
| ハローワーク江迎 | 7月7日(火) | ハローワーク長崎西海上出張所 | 7月27日(月) |
| ハローワーク江迎 | 7月21日(火) | 離島巡回相談会 | |
| | | 壱岐島総合開発センター | 7月3日(金) |
| 川棚町役場 | 7月17日(金) | ハローワーク壱岐 | 7月27日(月) |
| 平戸文化センター | 7月10日(金) | 上県地区公民館 | 7月14日(火) |
| 松浦市民福祉総合プラザ | 7月23日(木) | ハローワーク対馬 | 7月28日(火) |

※日程が変更になる場合がありますので、出張相談会についてはお電話にてお問い合わせください。

☆お問い合わせ先

佐世保若者サポートステーション

〒857-0872 佐世保市上京町5-7 2階

TEL 0956-25-3490 FAX 0956-25-3491

e-mail info@saposute-sasebo.comweb <https://saposute-sasebo.com>

開所時間 10:00~17:00

(祝日以外の月～金曜日、第1・第3土曜日)

壱岐駐在スタッフ 070-4791-6146

対馬駐在スタッフ 080-6776-6797

配信LINE

公式HP

WhatsApp連絡先

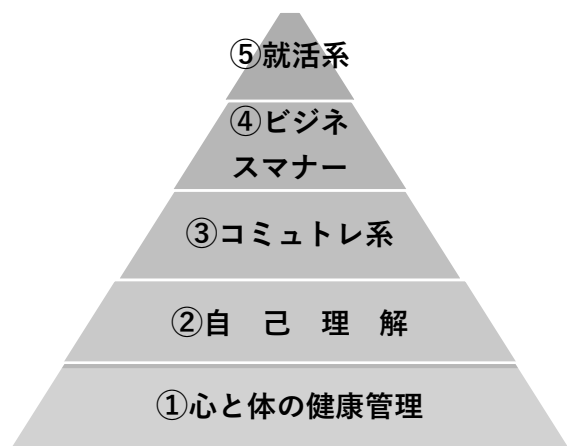


～サポステLINE発信中～サポステ情報を発信しています！



ご利用は**予約優先**です。お問い合わせやご相談は随時受け付けております。開所日には、個別の就労支援（面接練習、応募書類チェックなど）も行っています。お気軽にご相談ください。

就活準備ピラミッド①～⑤



適職診断

②⑤ 7月4日（土）13:30～15:30

自分の適性を知り、仕事探しの参考にしましょう。

【サポステ13:20集合】【定員 6名】

職場見学

⑤ (特別養護老人ホーム音羽の浜)

7月7日（火）13:30～15:30

職場体験先になっていただいている特別養護老人ホーム音羽の浜様に介護の現場を見学に行きます。介護の仕事について学びましょう



【サポステ集合 13:00】

ウォーキング&ボランティア

①③ 7月9日（木）13:30～15:30

梅雨の時期なので、アーケードの中を散策した後、サポステに戻り、毎年続けている市内の高校に配布するノベルティづくりをします。

コミュトレ&ミーティング

③ 7月10日（金）13:30～15:30

6月のグループワークで皆さんに決めていただいたグループワークです。楽しみながらコミュニケーション力を高めましょう。



はじめての一步・A

②③ 7月13日（月）13:30～15:30

自己回復のために大切な3つのことを学びます。仲間と一緒にリフレーミングをして「はじめての一步」を踏み出すヒントを見つけましょう。

身体を使ったコミュトレ

①③ 7月15日（水）10:00～12:00



心と体の健康管理をしながら、チーム力やコミュニケーション力を高めていきましょう。

今月は午前中の開催です。

【サポステ集合は9:40】

履歴書の準備をしよう

⑤ 7月22日（水）13:30～15:30



社会に参加する第一歩。履歴書の書き方や注意点を学びましょう。

花壇里親ボランティア

①③ 7月27日（月）10:30～12:00



花でいっぱいのお街づくりを目指し、花壇の手入れを皆さんで行いましょう。

ジャーナリングをやってみよう

②① 7月29日（水）13:30～15:30



「書く瞑想」ともいわれるジャーナリング。うまく書こうとしなくても大丈夫！ 思いつくまま書いてみる習慣を一緒に学びましょう。

♡心理カウンセリング♡ 7月の予定（要予約）

2日(木) 9日(木) 16日(木) 30日(木)

時間(1) 9:30 (2) 10:30

ペーパーレス化にご協力をお願いします！

サポステ通信のメール送付を行っています。希望される方は佐世保サポステのメール (info@saposute-sasebo.com) の件名に「サポステ通信返信用」と「ご氏名」をご記入の上、ご送信お願いします。

